

# La Paracha par Mariacha

## L'attachement- la nourriture de l'âme

Ekev, Paris, Vendredi 30 juillet 2021 21h13-22h28

essentielle



	Entrée *	Sortie
Paris	21h13	* 22h28
Lyon	20h53	* 22h03
Marseille	20h44	* 21h51
Strasbourg	20h51	* 22h05
Yerushalaim	18h57	* 20h17
Tel Aviv	19h19	* 20h19
Miami	19h49	* 20h45
New York	19h55	* 20h59

Durant cette période du mois de *av*, post *tisha béav*, je voudrais explorer tout ce qui relève de la construction du couple. Nous avons parler la semaine dernière du concept de *Tov* et d'intériorité. Cette semaine je voudrais m'intéresser au lien le plus fondamental : le lien d'attachement appelé '*davak*' דבק dans la Torah . La question la plus essentielle qui soit concernant le couple est la suivante : comment faire pour s'**attacher** et surtout pour ne pas se **détacher** ? Si l'on observe les visages radieux des mariés à leurs débuts , il semble que le plus difficile ne consiste pas à s'attacher en début de parcours mais à maintenir l'attachement au gré des épreuves et du temps.

L'attachement est ce qui crée un lien fort en amitié, le lien avec nos enfants mais le premier attachement et le plus fondamental de tous est celui présent au sein du couple. Pour comprendre ce concept, regardons le verset qui traite de la création même de l'attachement. Le premier attachement apparaît lors de la création du premier couple. Il est intéressant de voir qu'*Hashem* ne crée pas alors l'amour mais bien l'attachement.

La Torah évoque pourtant ailleurs la notion d'amour : *veavta et Hashem*, tu aimeras *Hashem*, *veavta lereakha kamokha*, tu aimeras ton prochain comme toi-même. Quand la Torah présente le premier couple de l'humanité, elle présente le premier objectif pour l'humain : créer de l'attachement !

**L'amour c'est de l'attachement qui perdure et augmente dans le temps.** Voyons comment cela apparaît dans nos versets. Ici, nous allons assister au premier 'date' de l'univers et nous allons découvrir ce qui s'y joue.

Souvenez-vous de l'histoire : D. crée une créature étonnante que vous comme moi, n'avons jamais vu, il s'agit d'un mélange masculin- féminin nommé Adam. C'est un concept. Une fois que cette chose masculine et féminine est créée, *Hashem* considère cette création comme n'étant pas satisfaisante et dit : לא טוב היות האדם לבדו , *Il n'est pas bon que l'homme soit seul* .

Adam lui-même se rend compte qu'il ne peut s'épanouir ainsi. D.ieu endort alors Adam et lui retire un de ses côtés, le côté féminin, y ajoute quelques épices sympathiques et *isha*, la femme apparaît. *Hashem* l'amène à Adam pour leur premier 'date'. Jusque-là, *Hashem* avait présenté à Adam toutes les créatures que l'on trouvait dans le monde et rien ne l'intéressait.

Réaction d'Adam cette fois-ci : wahouh, *zot apaam*, זאת הפעם, cette fois, c'est elle. Elle me convient parfaitement ! Comment sait-il qu'elle lui convient ? Pourquoi elle et pas une autre ? Je reçois beaucoup de jeunes filles et de jeunes hommes qui ne savent pas, qui hésitent indéfiniment ... untel est trop petit, untel est trop gros, elle est tunisienne, elle est marocaine, ce n'est pas trop mon truc...

Voyons comment Adam justifie son coup de cœur : elle me convient car elle est *עצם מעצמי* *etsem meatsamai*, elle est l'être de mon être, *oubassar mibessari*, בשׂר מבשרי, elle est aussi la chair de ma chair. *Bassar mibessari*, c'est facile, en deux minutes on sait lorsque quelqu'un nous plaît physiquement ou non. Mais avant de parler de l'apparence de la *isha*, Adam -un peu plus raffiné que certains garçons de nos jours- parle de l'intérieur qui lui ressemble.

Une fois que le mariage a eu lieu, *Hashem* reprend la narration de la Torah et dit : *al ken*, tu as vu ce 'date' ? Tu as vu comme Adam a aimé ce qu'il avait devant lui ? C'est pourquoi, *yaazov ish et aviv veet imo*, וְאָזַב אִישׁ, אֶת-אִבְיוֹ, וְאֶת-אִמּוֹ, toi qui adores ta mère marocaine, il va te falloir abandonner le schéma familial, *vedavak beishto* וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ, pour t'attacher à ta femme, *veayou lébassar ehad* וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד et vous deviendrez un seul corps. Donc après avoir compris que tu ne pouvais pas rester le

fils à papa maman toute ta vie, tu dois t'attacher à ta femme et ne former qu'un avec elle. Souvenez-vous qu'Adam avait dit deux choses : elle me convient, elle est 1) l'essence de mon essence et 2) la chair de ma chair. Ce qu'Adam a vu lors de sa rencontre constitue le projet de l'humanité, à savoir apprécier l'intérieur comme l'extérieur de son conjoint.

Le projet est effectivement de s'attacher (le lien qui unit le *etsem meatsamai*) dans un premier temps puis de s'unir (*bassar ehad*). De nos jours dans la rue, c'est souvent le contraire qui se produit. S'unir ce n'est pas bien compliqué mais comment s'attacher à quelqu'un et le rester ? On est parfois assez attaché pour passer sous la *houpa*. Mais comment fait-on pour rester attaché au-delà du voyage de noce, lorsque la vraie vie commence avec les factures, l'appartement, le travail, les grossesses ? Imaginez un nœud. Plus il est serré, moins on peut le dénouer, quelle que soit l'application qu'on y met. L'amour, c'est pareil : lorsque l'attache est solide, elle peut résister à toutes les péripéties de la vie. *Vedavak beishto*, il va s'attacher à sa femme.

*Devek*, en hébreu moderne, c'est de la colle. Comment faire pour avoir un tel lien avec son conjoint ?

Analysons ce qu'est *davak* et comment on y arrive. Le radical דבק *Davak* a d'autres occurrences dans la *Torah* dans un contexte différent. On trouve la racine דבק dans la parasha vaéthanane que nous avons lu shabat dernier et dans la parasha Ekev que nous lisons ce shabat . Il n'y est pas question de l'attachement entre un homme et une femme mais d'un autre type d'attachement très puissant. Il s'agit de l'attachement entre le peuple d'Israel et son Créateur.

Le premier passage se situe juste avant la répétition des 10 commandements. Dans le cinquième livre de la *Torah*, Moshé raconte le don de la *Torah*, le *shofar*, le *naase venishma*, la promesse du peuple de recevoir la *Torah* comme mode d'emploi. *Moshé* s'est alors adressé au peuple ainsi : וְאַתֶּם, *veatem advekim baHashem haim koulkhem ayom*, vous qui êtes **attachés** à *Hashem*, sachez que cela vous rend éternellement vivants.

Le deuxième passage, situé dans Ekev est le suivant :

כִּי אִם-שָׁמַר תִּשְׁמְרוּן אֶת-כָּל-הַמִּצְוֹת הַזֹּאת, אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוֶּה אִתְּכֶם--לְעִשְׂתָּהּ: לְאַהֲבָה אֶת-ה' אֱלֹהֵיכֶם, לְלֶכֶת בְּכָל-דְּרָכָיו-- וּלְדַבְּקָה-בּוֹ

*Si vous observez bien toute cette loi que je vous prescris d'accomplir, aimant l'Éternel, votre Dieu, marchant toujours dans ses voies et lui restant **attachés**.*

Cette utilisation du mot 'davak' (*devekim*) pour parler de notre relation à H' nous interroge. On ne se serait peut-être pas spontanément défini comme étant **attachés** à *Hashem*. On dit communément que l'on est croyant, pratiquant, on va parler éventuellement des valeurs transmises à la maison auxquelles nous sommes attachés ... Que signifie l'attachement à D' ?

Vous savez, il n'y a pas de hasard. J'avais justement ma *havrouta* hebdomadaire sur le *Tanya* que mon mari et moi étudions avec le *rav* de Miami. Nous avons étudié aujourd'hui un chapitre qui parle de *dvekout* (le fait d'être attachés). Pour apprendre à s'attacher à *Hashem* nous dit le texte du *Tanya*, on doit faire la volonté d'*Hashem*. Le contexte dans *Dvarim* est d'ailleurs l'insistance sur les *mitsvots*, les *houkim* et les *mishpatim*. Le *Tanya* évoque l'importance de pratiquer les *mitsvots*, mais avec intention, *kavana* qui vient du mot *kivoun*, une direction, tu le fais au nom d'*Hashem*, au nom d'une intelligence supérieure et parce que tu sais que cela va te permettre d'arriver à une version raffinée de ta personne. En d'autres termes, en faisant la volonté de quelqu'un d'autre, en y étant présent et attentif, on accède à la *dvekout*, on s'attache. L'attachement à *Hashem* dépend de notre investissement vis-à-vis des *mitsvots*.

La *dvékout* se ressent également à des occasions particulières, à des moments où notre *neshama* se réveille et se révèle. Je me souviens d'un de ces (rares) moments lors d'une *tefila* spéciale que je disais il y a un peu plus d'un an, lorsque les médecins ont annoncé le pronostic de mon papa atteint du corona, qui *baroukh Hashem* est un miraculé. On nous disait alors que ça ne durerait pas 24h. Je me suis surprise à faire une *tefila* qui m'a fait l'effet d'un ascenseur spirituel. J'ai eu l'impression d'être en face d'*Hashem*., face au *kissé hakavod*. Il me reste de cette expérience un merveilleux souvenir. Je m'en rappelle comme

d'une *dvekout*, comme d'un attachement, comme d'un face-à-face entre *Hashem* et moi. On ne peut bien sûr pas être en face de Lui qui n'a pas de réalité matérielle comme le précise Rashi dans ekev 11,22. C'est mon intériorité qui se connecte avec quelque chose d'infini et de transcendant. Tout le monde a certainement vécu des moments de connexions pareils.

Sous la *houpa* souvent on sent la *chekhinah*, en salle d'accouchement aussi où une force absolue fait alors le boulot pour nous. Cette proximité dépasse complètement l'ici, le maintenant et toute forme de matérialité. La *dvekout* c'est donc un lien d'attachement qui me connecte à toi sans pour autant créer le besoin d'être en permanence avec toi. Cela dit, c'est l'idée que je ne peux pas envisager mon existence sans toi. Même sans être côte à côte géographiquement, on sait que l'autre est là, que l'on peut absolument tout partager avec lui, exactement comme pour *Hakadosh barouh Hou*. Ça paraît fou d'envisager ça dans le couple ! C'est pourtant ce même terme de *dvekout* qui est employé dans ces deux contextes.

Comment s'attache-t-on ? Il y a 3500 ans, la *Torah* a déterminé cela comme objectif du couple. Explorons ensemble le concept d'attachement. Au XX<sup>ème</sup> siècle, les psychologues se sont intéressés à cette notion d'attachement pour donner vie à une théorie de l'attachement que je voudrais évoquer avec vous. La paternité de cette théorie est octroyée à Bowlby, un psychiatre britannique qui a fait d'extraordinaires travaux dans la période d'après-guerre. Avec cette sagesse-là, nous allons un peu mieux comprendre comment fonctionne notre intériorité qui nécessite de s'attacher.

Dès les années 30, 40, des psychiatres repèrent des orphelins en manque de contacts émotionnel et physique dans les hôpitaux. Bien qu'ils aient un toit, une couverture, de quoi manger, ces orphelins meurent en masse. David Levy, psychologue, emploie le terme de famine émotionnel qui chez l'enfant, entraîne un retard de croissance. Je pense que l'on comprend très bien cette notion-là à l'échelle du couple également. Bowlby, qui grandit en Angleterre dans une famille bourgeoise, est élevé par des gouvernantes. Pour vous donner une idée, il n'a le droit de venir à table qu'à l'âge de 12 ans et uniquement pour le dessert. A son époque,

après Freud, on ne fait pas que de l'inconscient, du fantasme et des projections. Après la guerre, Bowlby est envoyé par l'OMS pour enquêter sur les enfants de la guerre. Il conclue que **les enfants ont besoin de démonstrations d'amour autant que de nourriture.**

La nourriture alimente le corps, *bassar mi bessari*, l'affection alimente l'âme *etsem meatsamai*. Quand il dit cela dans un univers focalisé sur l'inconscient, on ne l'écoute pas. Toute sa théorie est rejetée, au contraire, on lui répond que témoigner de la tendresse à un enfant le rend dépendant. En 1951, il filme une petite fille de deux ans qui a une crise d'appendicite. On n'autorise pas les parents à rester à l'hôpital si ce n'est une heure par semaine. Ce qui va vraiment faire avancer sa théorie, c'est une étude scientifique qui prouve que l'enfant a besoin de s'attacher à une figure sécurisante et aimante pour se développer. Il publie l'expérience suivante : on fait remplir un questionnaire à une mère afin de savoir si elle est démonstrative dans son affection, elle entre ensuite avec son enfant dans une pièce dans laquelle se trouve un étranger.

On lui demande de sortir sans son enfant, de revenir au bout de quelques minutes, de rester avec l'enfant quelques instants puis de sortir à nouveau. On filme la réaction de l'enfant au départ de sa mère. On constate que l'enfant qui parvient à se calmer tout seul a majoritairement une maman chaleureuse et démonstrative. Plus il est en sécurité affective, plus il se calme. De là, beaucoup d'expériences sont réalisées jusqu'à ce qu'on arrive à ce qui se pratique aujourd'hui en terme de sécurité affective pour l'enfant notamment les interminables périodes d'adaptation à la crèche. Les choses ont bien changé depuis l'époque de Bowlby et on reconnaît aujourd'hui le besoin de tendresse de l'enfant. Jusqu'à la fin de sa vie, Bowlby a travaillé sur la théorie de l'attachement.

L'enfant sait qu'il pourra compter en permanence sur une figure sécurisante (idéalement un parent) avec laquelle il est attaché. L'enfant se sait exister pour quelqu'un. Cet attachement structure la psyché de l'enfant et est fondamental. Toutefois, la *Torah* évoque comme objectif de ne pas rester dépendant *ad vitam eternam* de cet attachement mais plutôt de basculer vers un autre attachement à construire au fil du temps : l'attachement au

# La Paracha par Mariacha

## L'attachement- la nourriture de l'âme

Ekev, Paris, Vendredi 30 juillet 2021 21h13-22h28

essentielle

conjoint. *al ken yaazov ish aviv etimo vedavak béishto, c'est pourquoi l'homme abandonne son père et sa mère et s'attache à sa femme;* l'attachement merveilleux entre parents enfants n'est qu'un tremplin dans la vie vers un autre attachement. Il faut devenir capable un jour de renoncer au confort de l'attachement filial, au schéma tout prêt, non pas pour se détacher mais pour *vedavak*, pour se lier à une autre forme d'attachement. Voyez l'écho du *passouk* : tu as connu l'attachement avec tes parents, maintenant va connaître l'attachement avec ton époux ou ton épouse.

Dans les années 90, Bowlby n'était alors déjà plus de ce monde, arrive la deuxième vague de la théorie de l'attachement avec Sue Johnson psychotérapeute américaine. Elle bouscule son temps en osant dire que non seulement la théorie de l'attachement est valable chez l'enfant mais aussi chez l'adulte. Tout comme l'enfant, l'adulte a besoin d'une connexion émotionnelle sécurisante. *Vedavak beishto* s'illustre à travers cette deuxième théorie de l'attachement. **S'attacher est le besoin le plus primordial d'un individu.** Pour un état psychique équilibré, pour être capable de grandir et d'aller de l'avant, un individu doit savoir qu'il a une colonne vertébrale, à savoir papa maman ou toute autre figure rassurante. Puis, pour t'épanouir et devenir ce que tu dois devenir, il va falloir s'attacher à ce qui peut d'abord sembler une pièce rapportée dans la vie.

Pour éviter de concevoir les choses ainsi, *Hashem* nous a créé à partir d'Adam qui initialement était autant masculin que féminin. Tu dois comprendre que tu n'étais qu'une demi *neshama*, que tu es donc destinée à rencontrer une autre *neshama*. Cet attachement-là, à toi d'y accéder, à toi de le construire !

Avec l'enfant, on a compris à quoi cela tenait : je pense à toi, j'ai besoin de toi, tu es important pour moi. Dans le couple c'est pareil. Du fait de mon travail en tant que thérapeute de couple, j'observe bien des conflits au sein des couples, que ça tienne à la belle famille, à des soucis d'argent ou d'éducation, mais je sais que ce qui bouleverse véritablement le couple c'est la déconnexion émotionnelle entre les deux. A travers différentes disputes, les conjoints interrogent en réalité leur proximité et se demandent, en filigrane, s'ils

comptent l'un pour l'autre. Derrière leurs apparentes disputes, ils demandent à leur conjoint : seras-tu là pour moi lorsque j'en aurais besoin, puis je compter sur toi ? partages-tu mes joies ? mes peines ? sommes-nous attachés même sans être l'un près de l'autre.

Lorsqu'il y a une déconnexion, lorsque l'on manque de proximité, d'affection et que l'on étouffe l'autre du fait de son propre besoin et de sa propre exigence, il y a deux écueils majeurs : on peut soit attaquer l'autre, soit dresser un mur, se taire, ne pas répondre ni aux appels ni à aucune sollicitation.

Il s'agit des 2 attitudes les plus courantes : repli ou insistance extrême. Pourtant, la *neshama* n'a qu'une envie, c'est de dire qu'elle aime et d'entendre qu'elle est aimée en retour. L'angoisse et l'insécurité émotionnelle font pourtant exprimer l'inverse. Que ce soit dans l'exigence ou dans le silence, on manipule mal le langage de l'attachement. Pour reprendre l'image de l'attachement à *Hakadosh barouh Hou*, lorsqu'une personne sait qu'*Hashem* est avec elle, elle peut aller en rendez-vous de *shiddoukh*, à un entretien, ou en salle d'accouchement elle s'y rendra sereine. Je ne suis pas seule, je suis toujours accompagnée. Concernant l'attachement à H', pour atteindre ce niveau de *dvekout*, *Hashem* nous enjoint à accomplir ses *mitsvots* tous les jours. Tu as beau avoir fait la *tefila* hier, tu dois la refaire aujourd'hui, de la même façon que tu as mangé hier et que tu vas manger de nouveau.

J'aimerais bien répondre à mes enfants lorsqu'ils ont faim qu'ils ont déjà mangé hier ! Mais ça ne suffit pas. La *dvekout* avec *Hashem* également, c'est tous les jours, ça demande une expression, ça demande un investissement. Pour s'attacher dans le couple également, c'est tous les jours. La *Torah* m'impose de travailler l'attachement comme je travaille mes muscles à la salle de sport. Sinon, inéluctablement, le détachement risque d'opérer. Comprenons bien, il n'y a pas de situation neutre : si on ne s'investie pas **régulièrement** dans l'attachement, il y'a détachement !

Dès lors, apparaît une question évidente. La vie est pleine d'obligations qui se succèdent, on court, on travaille, on gère les enfants, les devoirs, les activités péri scolaire. Il est presque évident que l'on va tomber à un moment dans une sorte de

routine dans laquelle on oubliera l'urgence de l'attachement .. Quand et comment s'investir dans l'attachement ?

A minima, l'attachement se travaille pour la femme une fois par semaine à travers une *mitsvah* féminine, la *hadlakat nerot de shabat*. On fait cela régulièrement, chaque semaine, parce que passer sous la *houpa* et faire de belles photos ne suffisent pas à maintenir un lien d'attachement. Maintenant, il faut se mettre au travail avec les bougies de *shabat*. Que l'on soit *chomer shabat* ou pas, je vous invite à allumer vos bougies de *shabat* à l'heure. Lorsque j'allume les bougies, je peux gratter l'allumette, allumer et voilà tout, en reproduisant ce rituel ancestral. Mais je peux aussi convoquer dans cet allumage tout ce qu'il y a en moi qui va pouvoir créer de l'attachement.

La lecture de la *Guemara* dans *Shabat* m'indique cela. La *Guemara* explique pourquoi et comment allumer les bougies de *shabat*. Oubliez le rituel de l'allumage qui indique l'entrée de *shabat*. Si je vous demandais à vous d'écrire la *Torah*, comment auriez-vous marqué l'entrée de *shabat* ? Pourquoi ne pas sonner le *shofar* ? Aussi, pourquoi l'allumage est-il réservé aux femmes ? Les féministes oublient de se demander pourquoi l'allumage des bougies de *shabat* ne concerne que les femmes. La responsabilité de l'entrée de la *kedoucha* dans le foyer est donnée à l'épouse juive. Quelle est la signification de la flamme dans le judaïsme ?

*Ner Hashem nishmat Adam*, נֶר הַ, נִשְׁמַת אָדָם, dit un verset de *Mishle*. 'L'âme de l'homme est une flamme de D''. La *neshama*, l'intériorité, ce qui s'attache à *Hashem* et à l'autre *etsem meatsamai*, l'être de mon être, c'est une bougie de D. selon le roi Salomon. Il ne s'agit pas de la lumière de D. mais d'une bougie, soit d'une parcelle de cet infini. Comme l'affirme la *Hassidout*, la *neshama* est une partie de D. Ce qui représente au mieux l'âme c'est la flamme. Tout comme elle, elle est insaisissable, liée pour exister à un réceptacle et un combustible (l'huile, la cire) qui s'use tout comme le corps.

Le *Zohar* donne la raison de l'allumage des bougies par l'épouse : « Elle a éteint la flamme de Adam comme il est écrit 'L'âme de l'homme est un flambeau divin', elle se doit donc de l'allumer

chaque vendredi soir en réveillant la flamme du feu amoureux vers son mari. »

Le *Zohar* indique que l'implication de Eve dans la faute originelle, a rendu l'humanité mortelle. De ce fait, elle détient en elle la capacité de réparer cette faute et donc de permettre à toute personne de se définir davantage comme étant porteur d'une âme éternelle plus que comme être charnel voué à l'usure. Du fait de la faute originelle, la femme se doit donc d'allumer une bougie chaque vendredi soir. Avec l'allumage de la bougie, c'est l'intériorité de l'époux qui est mise en valeur.

Le *Zohar-ha-kadosh* explique que pour allumer cette intériorité, il faut *réveiller la flamme du feu amoureux* qui se trouve en elle envers son mari. S'il écrit **réveiller**, c'est que la flamme a tendance à s'endormir. Pour que la *neshama* de l'époux puisse briller, pour que le corps puisse permettre à l'intériorité de se dévoiler, c'est à elle d'allumer les bougies. Rav Schlanger (élève de Rav Moché Shapira zatsal), dans *Ohel Rahel* explique que les femmes peuvent allumer le feu symbolique (l'intériorité) de quelqu'un d'autre précisément parce qu'elles détiennent ce feu là en elles.

Les *Sages* expliquent le contenu des mots *isha* אִשָּׁה et *ish* אִישׁ. *Ish*, est tout comme *isha* formé des lettres *aleph* et *shin*. Ces deux lettres forment le mot feu, sauf qu'un petit *youd* entre les deux atténue ce feu. Dans le mot *isha* אִשָּׁה, femme, *aleph shin hé*, on retrouve le mot *esh*, feu.

C'est parce que les femmes ont du feu en elles qu'elles peuvent allumer la flamme. Tu dois utiliser ton feu, ta finesse, ta compréhension des choses, ta *neshama* pour comprendre qu'il y a en face de toi une autre *neshama* qui est lumineuse mais qui a peut-être de la difficulté à se déployer.

Le corps entrave naturellement la *neshama*. L'objectif de nos années sur terre est de permettre à la *neshama* de s'exprimer. Toi la femme, toi qui a du *esh*, tu peux révéler cela. Ce n'est pas l'allumette qui allume mais bien ton feu intérieur qui fait naître la flamme de *shabat*. La *Guemara* ajoute que la paix dans le foyer dépend de l'allumage des bougies. C'est pour cela que l'on fait ce geste plutôt que de sonner le *shofar* par exemple. Dans ses écrits, Maimonide affirme que la préparation de l'allumage des bougies est la

chose la plus importante à faire. De là va dépendre l'attachement au sein de la famille.

Comment allumer les bougies ? Le talmud dans le traité de Shapat p 23 affirme : *Kshe ein or, ein shalom* « là où il n'y a pas de lumière, il n'y a pas de paix car en avançant, on chute ».

La paix est liée à la lumière, comme on le dit tous les matins dans la *tefila*, *yotser or ouboré khoshekh*, Hashem crée la lumière *osse shalom*. *Yotser or* est parallèle à *ose shalom*. Le fait qu'il y ait de la lumière engendre donc du *shalom*. La première idée qui découle de cela est la suivante : une panne d'électricité générale génèrerait une impossibilité de se voir, ce qui, au sens profond du terme, empêche les personnes de voir qui elles sont. Je ne vois pas qui tu es, je ne comprends pas que tu agisses de telle ou telle façon, je ne vois pas au sens propre comme figuré. Vous le savez, tout ce qui existe sur terre existe aussi dans le ciel. C'est *bereshit*. Il a créé le monde des idées et le monde du réel en parallèle.

Dans le réel existe le soleil, créé au quatrième jour et dans le monde des idées existe *or*, la lumière spirituelle du premier jour. Imaginez une seconde qu'on ne peut regarder le soleil physique que quelques secondes sans s'aveugler. Imaginez alors combien scintille la lumière originelle. Heureusement, cette lumière dont nous sommes tous porteurs est enveloppée d'un corps qui nous permet de nous regarder les uns les autres. Sans le corps, je serais éblouie. Hashem a créé la *neshama* comme étant une flamme de D., *ner Hashem nishmat adam*. Lorsque j'allume ma flamme, il me faut un combustible, une mèche pour faire le lien ainsi qu'une flamme. Tout d'abord, la flamme a une caractéristique incroyable : elle pointe forcément vers le haut, vers le sens ultime. De plus, il est impossible d'attraper une flamme.

C'est une image de la transcendance, de ce qui en moi cherche de la hauteur. J'imagine toujours un dialogue entre le combustible, l'huile par exemple et la flamme. L'un donne à l'autre de l'énergie, l'autre lui donne de la lumière : les deux s'entendent à merveille. Quelle complémentarité ! Les bougies de *shabat* me rappellent qu'en donnant chacun du sien, à l'image du combustible et de la flamme, on arrive à créer de la lumière. Fais pareil dans ton couple.

Sur cette *Guemara*, Rachi explique pourquoi la lumière engage la paix au sein du foyer : *she oleh ve nirshal*, parce que dans l'obscurité, quand on avance, on tombe.

Lecture simple de ce commentaire : il rentre de la synagogue et trébuche sur les *légos* des enfants. Lecture un peu plus raffinée : c'est notre complémentarité que j'allume. Ma capacité, c'est de lui éviter de tomber. Dans la vie, on fonce, on veut s'accomplir, on a des objectifs en tête, on veut s'associer avec untel... Toi, l'épouse, avec les bougies, tu peux l'aider à y voir plus clair, à discerner les embûches de la vie. Dans la vie, comme le dit Rachi, il est inévitable de chuter.

Avec la lumière que tu allumes, tu lui évites de tomber. Le premier travail du muscle de l'attachement est d'allumer un *esh*, parce que sans toi il ne le ferait pas. Sa mère avait fait de son mieux, mais seule une femme peut donner à un homme le moyen de voir sa propre *neshama*, de voir combien elle peut se déployer et tout ce dont elle est capable.

Le second travail de la *hadkalat nerot* selon la *Guemara* est le suivant : *vekarata lashabat oneg*, וְקָרָאתָ לַשַּׁבָּת וְקָרָאתָ le *shabat* sera pour toi un *oneg*, un kiffe. Il y a le concept de *chomer shabat*, tout ce que j'évite de faire pour garder le *shabat* mais la *mitsvah* de *oneg shabat* existe aussi, ça consiste en tout ce que je fais pour le *shabat*. Je m'achète de beaux habits, je me maquille, je mets une belle nappe, je fais un bon repas. Il est intéressant de voir que dans la transmission du *shabat*, les personnes les moins pratiquantes n'ont pas gardé le *chomer*, ils n'arrivent pas à se contraindre de, mais ils ont maintenu le *oneg*, le kiffe de *shabat* qui est également fondamental.

Le kiffe, *oneg* s'oppose à la notion de *amal*, l'effort, les six jours de la semaine. Lève-tôt le matin, avance, envoie tes mails, parle au fournisseur... *omel*. La *Guemara* explique que le kiffe de *shabat*, le *oneg* tient à l'allumage des bougies.

Maimonide écrit dans son livre d'*halakhot* qu'il vaut mieux ne rien avoir à manger *shabat* que d'emprunter. D. préserve, quelqu'un qui n'a pas les moyens ne va pas emprunter d'argent pour acheter sa *choukchouka*. Par contre, poursuit Maimonide, si une personne n'a pas d'huile pour les bougies de *shabat*, qu'il emprunte parce que ça constitue

# La Paracha par Mariacha

## L'attachement- la nourriture de l'âme

Ekev, Paris, Vendredi 30 juillet 2021 21h13-22h28

essentielle

l'essentiel de la *mitsvah* de *oneg shabat*. Au moment de la *hadlaka*, tu poses tes lunettes de la semaine et tu mets celles de shabat pour **voir** les choses autrement.

Dans la condition humaine se trouve le principe de l'effort et du travail. *Adam laamal yulad*, on est né pour travailler. Si on atteint son rêve d'ouvrir plusieurs centres dentaires, D. bénisse, si on a de quoi nourrir toute sa famille, on ne s'arrête pas pour autant.

Le travail est inscrit dans la condition humaine. Toutefois, l'écueil est le suivant : à force de se fixer des objectifs, on n'est jamais satisfait et on tend à oublier l'existant. *Hashem* nous a donné *oneg shabat* en cadeau, la satisfaction de ce que j'ai. J'aimerais avoir ceci, j'aimerais cela, j'aimerais que mes enfants fassent ceci, que ma belle-mère dise cela... Ces « j'aimerais » nous pourrissent l'existence parce qu'en réalité, les petits gamins insupportables que j'ai à la maison sont magnifiques. On veut toujours davantage et autrement au point que l'on oublie de dire à son conjoint combien il nous comble. A l'heure de *shabat*, tu aimerais ceci ou cela mais tu éteins l'ordinateur, tu allumes une bougie afin d'éclairer **tout ce qu'il y a** dans ta maison.

Ce vendredi soir, en allumant les bougies, pensez à tout ce que vous avez, à tout ce qui fonctionne, à tout ce qui est magnifique autour de vous. Tu aimerais que ton mari rentre plus tôt du travail mais rappelle-toi de reconnaître combien il est travailleur et fiable. On a 120 ans pour s'améliorer, pour faire mieux, mais apprenons déjà à apprécier l'existant. Contrairement à la nature masculine qui projette vers l'avant, les femmes allument les bougies conformément à la nature féminine du monde, représentée par le cercle et qui renvoie à l'existant. En étant capable de se régaler de ce qui est, tu influences l'autre à voir les choses de cette même façon.

Le troisième principe de l'allumage des bougies selon la *Guemara* est *likhvod shabat*, pour l'honneur de *shabat*. L'allumage apporte du *shalom*, du délice et du *kavod*. Maimonide précise que la maison doit être préparée pour *shabat* avant la nuit, en l'honneur de *shabat*, *likhvod shabat*. Il faut allumer la flamme pour le *kavod* du *shabat*. Les *Sages* expliquent cette idée. Lorsque l'on allume les bougies, on se reconnecte à ce qu'il y a

de *kavod* que tu es capable de donner. Un couple a besoin de respect mutuel pour fonctionner. On parle de moins en moins de cette notion au sein du couple, ce qui m'afflige. Je vois de plus en plus de jeunes couples qui quand ils se disputent, s'insultent.

J'ai vu des femmes en larmes me dire qu'elles ne se savaient pas capables de dire des mots pareils. Ce n'est pas moi, ce n'est certainement pas ma *neshama* qui a parlé ! Je dis toujours que lorsque ça arrive, il faut radicalement couper avec cette tendance. La notion de *kavod* est démodée parce que la France nous a beaucoup enseigné liberté, fraternité et égalité. Or on croit que l'égalité est contraire au *kavod* qui nous paraît relever de la relation hiérarchique. On a cru à tort que le *kavod* impliquait une forme de soumission. Si j'avais appelé ce cours « respecter son mari », j'aurais été seule à faire cours. C'est pourtant de cela que je veux parler mais au sens mutuel, bien évidemment. Le *kavod*, c'est de la **considération**.

*Kavod* vient du mot *kaved*, le poids. Comment se met en place une relation de *kavod* entre deux personnes. Sortons du cas de figure du couple un instant. Parlons de l'attachement à notre meilleure amie, beaucoup plus facile. Dans ce cadre-là, pas de relation hiérarchique. Mes meilleures amies sont encore celles du séminaire. Pourquoi sont-elles mes meilleures amies ? Une amie devient une amie parce que j'admire chez elle des choses qui m'inspirent. Par exemple, moi qui ne cuisine jamais, j'aime aller chez mon amie chez qui il y a toujours des tables de dingue. Elle est organisée et moi je suis tellement désorganisée. Elle me hisse à ses hauteurs. Je ne serai pas comme elle mais j'aime voir chez elle ce qui n'est pas chez moi. Nos copines ne sont jamais nos clones.

Tu m'inspires, parce que tu as en toi des forces que je n'ai pas et donc je te respecte. Je respecte la singularité qui est la tienne et qui vient compléter quelque chose en moi qui s'éveille à ton contact. Les échanges ont alors quelque chose de fertile. Avec le conjoint, c'est pareil. Mais avec son mari, on pense qu'admettre des manquements en soi est fragilisant. Prendre conseil et s'inspirer de qualités qu'il a et que je n'ai pas en moi fait partie du couple. Un mari c'est aussi un meilleur ami. En tant que tel, tu peux me dire comment appeler le service après-vente sans me faire avoir. Je sais que le fait

d'admettre que tu t'y prends mieux que moi sur tel plan n'est pas la porte ouverte à la critique. La *kavod*, c'est **valoriser** ce qu'il y a de particulier chez l'autre. Lorsque l'homme et la femme se valorisent mutuellement, ils s'équilibrent et trouvent une place exceptionnelle dans le cœur de l'autre.

**Repérer, verbaliser et valoriser** sont les trois merveilles du *kavod*. Souvenez-vous que l'on disait à Bowlby que des démonstrations d'attachement risquaient de rendre les enfants dépendants. En réalité, on remarque, notamment par une étude établie par des chercheurs israéliens, que les personnes qui ont des liens forts d'attachements se mettent moins en colère dans les disputes, ont une bonne image d'eux-mêmes et ont plus de facilité à se remettre en question.

Plus on est attaché à quelqu'un, plus on est capable de demander de l'aide. Or plus on est capable de demander de l'aide, plus on sera capable de se débrouiller seul. C'est paradoxal. Bowlby emploie alors le terme de **dépendance réussie**. J'ai besoin de toi parce que tu remplis quelque chose en moi. Les chercheurs israéliens ont également noté qu'en cas d'alerte, les personnes dont le couple est solide résistent mieux à la peur et l'angoisse. Toutes les résistances de la vie proviennent de cet attachement.

Je finis ce cours en citant la *Guemara* dans *Yevamot p 62*, qui est un ticket gagnant : *celui qui aime sa femme comme son corps et la respecte - mekhabed du mot kavod- plus que lui-même, plus que son propre corps, peut être sûr de connaître le shalom dans son foyer*. Cela vaut autant pour un homme que pour une femme. Les *Sages* de la *Guemara* te garantissent que le *shalom* à la maison tient à la valorisation. Le *kavod* est encore plus important que l'amour. En somme, on a la nécessité de travailler l'attachement toutes les semaines en mettant la singularité de ce qu'est l'autre en lumière, en l'aidant à déployer sa *neshama*, en réussissant à voir l'existant et en se valorisant l'un l'autre. On arrive ainsi à une *dvekout*, à un attachement qui renforce l'amour. On a du pain sur la planche mais on a le mode d'emploi et maintenant au travail !

**Shabat shalom!**  
*Mariacha Draï*

SCANNEZ MOI !



essentielle

*Réfoua chéléma –  
Guérison de :*

- Hava bat Turquia
- Moche Nethanel ben Rachel
- Eden ben Hava
- Tinok ben Simha Haya
- Shely bat Tsipora
- Dvora bat Sarah
- Nina Simha bat Sarah Lea
- Keren bat Hanna Myriam
- Ouri ben Tsipora
- Refael ben Lea Julia

*Pour la réussite de :*

- Michael Isaac ben Bella
- Julia Lisa bat Sonia
- Joshua David ben Julia Lisa
- Noah Abraham ben Julia Lisa
- Chalom ben Perla
- Eden bat Hava
- Yonathan Mordekhai ben Zamila
- Hanna Esther bat Rahel Myriam
- Ella Sarah Zamila bat Rahel Myriam
- Avraham ben Rahel

*Pour une bonne délivrance de :*

- Johanna Sarah bat Fléha.
- Déborah Esther bat Fléha



# La Paracha par Mariacha

## L'attachement- la nourriture de l'âme

Ekev, Paris, Vendredi 30 juillet 2021 21h13-22h28

essentielle

*Zivoug – l'âme soeur de:*

- Myriam bat Hava
- Hannah bat Sarah
- Esther bat Sarah
- Hanna Esther bat Rahel Myriam
- Ella Sarah Zamila bat Rahel Myriam

*Pour l'élévation de l'âme de:*

- Joseph Ben Mordekhai Halevy
- Claude Haï ben Paulette Daya
- Nelly Elisee bat Suzanne Rahel
- Josette Gnouna bat Lucie Simha
- Eric Arie ben Khamous Cardoso
- Rahel bat Simha